

# Robalo recheado aromático

Tempo total **50 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**3.496 kJ / 835 kcal**

Gorduras totais: **34 g**

## INGREDIENTES

### 4 Porções

- 200 g** de arroz Basmati
- 1 colher de sopa** de óleo de amendoim
- 1** malagueta vermelha, picada finamente
- 4** cebolinhas, picadas finamente
- 2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
- 25 g** de creme de coco
- 3 colheres de sopa** de coentros frescos, picados
- 1** Sumo de 1 lima
- 2** robalos inteiros, arranjados e limpos

### Para o molho:

- 1 colher de sopa** de sopa de sésamo
- 1** malagueta vermelha
- 4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
- 2 colheres de sopa** de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa** de óleo de sésamo
- 1 colher de sopa** de óleo de amendoim
- 1** Raspa fina de casca de limão e sumo de 1 lima
- 2 cm** pedaço de gengibre fresco, descascado e

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Aquecer previamente o forno a 200°C com gás no nível 6. Cozer o arroz segundo as instruções na embalagem. Depois de cozido, lavar com água fria e deixar escorrer.

### Passo 2

Aquecer óleo numa frigideira grande, adicionar a malagueta e as cebolinhas, cozinhando até ficarem moles. Adicionar o arroz cozido, o molho de soja, o creme de coco, os coentros e o sumo de lima. Cozinhar e mexer durante um minuto até estar tudo bem misturado.

### Passo 3

Colocar o robalo num tabuleiro de forno ligeiramente untado. Fazer 3 cortes no peixe. Encher o peixe com o arroz. Atar eventualmente com um fio. Cobrir com película de alumínio e cozinhar no forno durante 15 minutos. Retirar a película e voltar a colocar no forno. Acabar de cozinhar durante 15 minutos.

### Passo 4

Tirar o peixe do forno e deixar repousar durante alguns minutos.

### Passo 5

Colocar sésamo numa frigideira pequena e torrar. Vigiar sempre o sésamo, uma vez que pode ficar

ralado finamente

queimado muito depressa. Adicionar os restantes ingredientes e deixar ferver. Deitar o molho sobre o peixe e servir imediatamente com uma seleção de legumes, como p. ex. Pak Choi, feijão verde, curgete e tiras de cenoura.